

38 группа (4 часа)

Тема: профессионально-прикладная физическая подготовка
(силовая подготовка, подготовка к сдаче зачетов).

Практические задания:

1. Силовая подготовка (отжимания от пола пять подходов девушки по 10 раз, юноши по 30 раз).
2. Прыжки на скакалке 3 подхода по 150 раз, или приседания 4 подходов по 50 раз

Данное задание выполнить в течение недели два раза.